## 13.019 Krúpna baba
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | 12,00 | 7,80 | 15,00 | 9,75 | 18,00 | 11,70 | 23,00 | 14,95 |
| soľ | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| krúpy | 2,50 | 2,50 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| pohánka | 2,50 | 2,50 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| rasca | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| majorán | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| cesnak | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,16 |
| olej | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 |
| strúhanka | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| ochucovadlo | | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 |
| hmotnosť porcie v g | 200 | | 250 | | 300 | | 350 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Umyté, očistené zemiaky pokrájame, zalejeme vodou, pridáme soľ a uvaríme. Uvarené scedíme, časť zemiakovej vody odložíme. Zemiaky pretlačíme. Prebraté krúpy a pohánku sparíme, podusíme na miernom ohni, pridáme k zemiakom, dochutíme rascou, soľou, majoránom, ochucovadlom, prelisovaným cesnakom, podľa potreby pridáme vodu zo zemiakov a dáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča upiecť do ružova najmenej 20 minút.
Odporúčame podávať so zeleninovým šalátom alebo jogurtovou omáčkou.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg |
| **A** | 1291 | 310 | 6,58 | 6,0 | 3,1 | 54,3 | 4,4 | 27,6 | 1,4 | 0,002 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 1,7 |
| **B** | 1761 | 423 | 8,99 | 8,4 | 4,3 | 73,7 | 5,8 | 36,8 | 1,8 | 0,002 | 0,1 | 0,1 | 15,1 | 2,3 |
| **C** | 2079 | 499 | 10,44 | 10,6 | 5,5 | 85,7 | 6,8 | 43,7 | 2,1 | 0,003 | 0,2 | 0,1 | 18,1 | 2,7 |
| **D** | 2604 | 625 | 13,12 | 13,0 | 6,7 | 107,8 | 8,6 | 55,3 | 2,7 | 0,004 | 0,2 | 0,1 | 23,2 | 3,4 |